المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة



الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج اليوم العالمي لمكافحة العدوى والحماية من فايروس كورونا للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العدد	ملاحظات
برنامج اليوم العالمي لمكافحة العدوى والحماية من فايروس كورونا	الثلاثـــــاء	١٤٤٢/٠٢/٠٣هـ	منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وإرسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي لأولياء الأمور ومنسوبات المدرسة	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري



نصائح هامّة للوقاية من

فيروس كورنا الجديد













احم نفسك والآخرين بمساعدة

الطرق الصحيحة لمكافحة العدوى

1 اغسل يديك بالماء والصابون 20 ثانية أو أكثر

2 قم بتنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام معقم اليدين الكحولي

3 غط فمك وأنفك عند السعال أو العطس واستخدم المناديل الورقية أو الكوع المرن

4 ارتدِ قناعًا أو واقيًا للوجه عندما تكون خارج المنزل

5 اطلب الرعاية الطبية مبكرًا إذا كنت تعاني من سعال أو حمى أو تعاني من صعوبة في التنفس

6 تدرب على التباعد الاجتماعي عن طريق الحفاظ على مسافة مترين أو 6 أقدام من الآخرين

6 ft.



قسم الشؤون الصحية المدرسية بتعليم النماص



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة





الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج اليوم العالمي لغسل اليدين للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العد	ملاحظات
برنامج اليوم العالمي لغسل اليدين	الأحـــــد	١٤٤٢/٠٣/٠١هـ	ركن - منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وارسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي لاولياء الأمور ومنسوبات المدرسة	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري

لفعّالة لغسل اليدين بالماء و الصابون



باطن اليد بباطن اليد
لأخرى مع تداخل الأصابع



باطن اليد اليمنى بظهر اليد
اليسرى مع تداخل الأصابع



الدعك الدائري للإبهام
الأيسر ثم الأيمن





اليد الأخرى
مومة

الدعك الدائري بأصابع اليد
اليسرى لباطن اليد اليمنى و
العكس

غسل المعصم لكلا
اليدين في النهاية

أهمية غسل اليدين



1 من كل **20** مريض يصاب بالعدوى المرتبطة بتقديم الرعاية الصحية

تطبيق
الفعالة
من انت

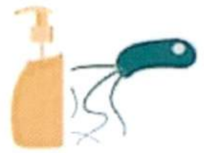






32% من التدخلات الجراحية تنتهي بعدوى مواضع الجراحة و **51** % من هذه الحالات لا تستجيب للمضادات الحيوية

ترشيد



تعد العدوى المكتسبة السبب في **56** % من وفيات حديثي الولادة بالمنشآت الصحية

الالتزام
من حالا
بالمنش





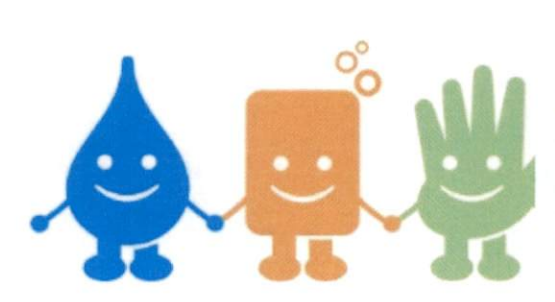
يحتفي العالم بـ " اليوم العالمي لغسل اليدين" في 15 أكتوبر من كل عام للتوعية بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون. واعتبارها عاملاً أساسياً في الوقاية من الأمراض البكتيرية والفايروسية ولعل أهمها فايروس كورونا المستجد

كيف تغسل يديك

1. قم بفتح الماء حتى يصبح دافئا واضبط تدفقه حتى لا يتناثر ثم بلل يديك
2. قم بدعك يديك المبتلتين بالصابون و اجعل الرغوة تغطي راحتي اليدين وظهرهما وكذلك المعصمين
3. ادعك يديك معا على جميع الجوانب ومابين الأصابع استمر في الدعك مابين 20 الى 40 ثانية متواصلة
4. اشطف يديك جيدا بالماء الدافئ مع ترك الماء يجري
5. استخدم منشفة ورقية أو استخدم كوعك لإغلاق الصنبور
6. جفف يديك جيدا بمنشفة نظيفة خاصة بك ولا تشاركها الآخرين







Global Handwashing Da
October 15





وزارة التعليم
Ministry of Education

قسم الشؤون الصحية المدرسية بتعليم النماص

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة



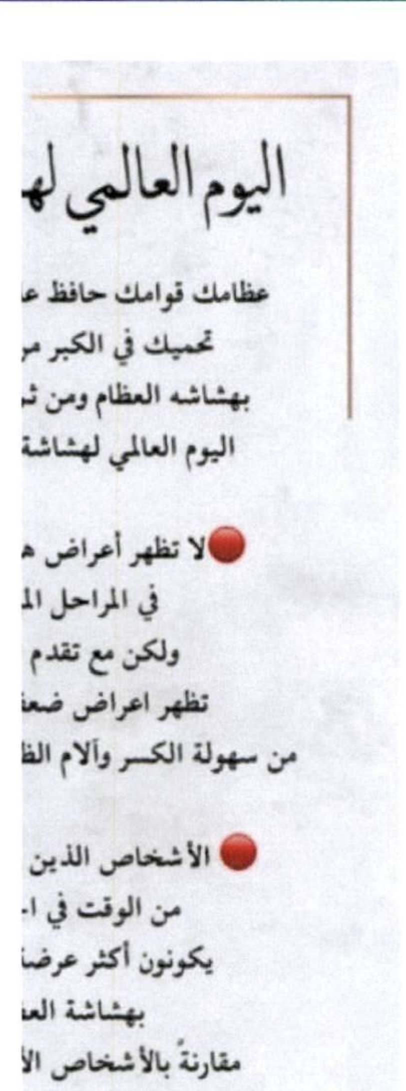
الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج هشاشة العظام وأسبابه وأعراضه للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العد	ملاحظات
برنامج هشاشة العظام وأسبابه وأعراضه	الثلاثـــــــــاء	١٠/٠٣/١٤٤٢هـ	- منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وإرسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري



اليوم العالمي له
عظامك قوامك حافظ ع
تحميك في الكبر م
بهشاشه العظام ومن ث
اليوم العالمي لهشاشة
لا تظهر أعراض ه
في المراحل ال
ولكن مع تقدم
تظهر اعراض ضع
من سهولة الكسر وآلام الظ
الأشخاص الذين
من الوقت في ا
يكونون أكثر عرض
بهشاشة الع
مقارنةً بالأشخاص الأ



ما هو مرض
هشاشة العظام؟
هشاشة العظام هو مرض
يفقد العظام كثافتها
ويصيبها بالهشاشة مما
يجعلها عرضة للكسور
إحمي نفسك من
هشاشة العظام والكسور
وزارة الصحة
Ministry of Health
هشاشة العظام
من العوامل
الوقاية
الأعراض
هشاشة العظام
مرض صامت ليس له أعراض مبكرة واضحة
لذا تظهر أهمية الفحص المبكر



المرأة
احمي نفسك
من هشاشة
العظام
الإقلاع عن التدخين
تقليل المشروبات الغازية



حملة اوقفي هشاشة الع
قليل من
الحليب
يقيك
هشاشة
العظام





وزارة الصحة
Ministry of Health
اشة العظام
فة العظام و التي تؤدي إلى سهولة الكسر
وامل
الوقاية

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة





الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج اليوم العالمي للغذاء وصحتي في غذائي للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العدد	ملاحظات
برنامج اليوم العالمي للغذاء وصحتي في غذائي	الاثنيـــــن	١٤٤٢/٠٣/٢٣هـ	- منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وإرسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري





اليوم العالمي للغذاء



ترشيدك في استهلاك الأطعمة يساهم في
القضاء على الجوع في العالم

قسم الشؤون الصحية المدرسية بتعليم النماص

وزارة الصحة
Ministry of Health

العادات الغذائية



طبق الغذاء السليم



لحوم، أسماك، بيض، بقول
(مصادر أخرى للبروتينات غير الألبان)
أطعمة وحلويات
غنية بالسكريات والدهون
ألبان





السلامة الغذائية أولو











م العالمي للغذاء



ا الطعام، وقدمها للمحتاجين


ممارسة الأنشطة البدنية
تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم
التعرض لأشعة الشمس
تجنب التدخين
MILK
التقليل من المشروبات الغنية بالكافيين
تجنب المشروبات الغازية
المحافظة على الوزن المثالي
زيارة الطبيب المختص
TEA

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة





الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج اليوم العالمي للسكري وصحتي في غذائي للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العدد	ملاحظات
برنامج اليوم العالمي للسكري وصحتي في غذائي	الأحـــد	١٤٤٢/٠٣/٢٩هـ	- منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وإرسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري





السكري هو مر...
السكر(الجلوكوز)

- كسل خلايا البنكرياس
- عجز الخلايا عن استخ...
بسبب انخفاض ...
الأنسولين.
- كلا الأمرين.

ولعل أبرز الأعراض التي تنذر بالإ...



كثرة عدد مرات التبوّل

زياد... الإحسا... بالعط...



فقدان الوزن، على الرغم من تناول الطعام بانتظام

التع... الشد... والعام... الجس...



شهية أكبر لتناول الطعام

تباطؤ شفاء الجرو...





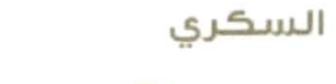


تشوّش في الرؤية

وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة الصحة
Ministry of Health



السكري

نوع ٢

- النوع الأكثر شيوعا ويشكل ٩٠ من مرضى داء السكري.
- النوع الأكثر انتشاراً في الكبار **فوق ٤٠ سنة أ... المصابين بزيادة الوزن.**
- يحدث نتيجة عدم مقدرة الجسم على **إفراز** كمية كافية من **هرمون الأنسولين** أو وجود كمية كافية من الأنسولين ولكنها غير فعالة مما ينتج عنه **ارتفاع السكر في الدم.**

أعراض داء السكري

تأخر في التئام الجروح

حرارة في القدمين

تعب وإرهاق صعوبة في التركيز

حكة والتهابات جلدية



نقص الوزن

اضطرابات في البصر

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal



كيف تقي نفسك من النوع الثاني من السكري؟







وزارة الصحة
Ministry of Health

مرض السكري

مضاعفات النوع الأول والثاني











مضاعفات سكر الحمل





قائدة ابتدائية الخالدية للطفولة المبكرة /صافية ع...

راسمه محمد القشيري

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة





الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج اليوم العالمي للطفل للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العدد	ملاحظات
برنامج اليوم العالمي للطفل	الثلاثـــــــاء	١٤٤٢/٠٤/٠٩هـ	- منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وإرسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري


اليوم العالمي للطفل
نحن نريد إقامة عالم يكون فيه جميع الأطفال
ملتحقين بالمدارس، آمنين من الأذى وقادرين على
تحقيق إمكاناتهم، ونعلم أنك تريد ذلك أيضاً.
InShOt

يوم الطفل العالمي

اطفالنا هم مستقبلنا

من أهم حقوق الطفل على الوالدين والعالم :



الصحه



التعليم



الامان



التربيه



الاحترام



الهويه


InShOt

[redacted]

هذه حقوق أساسية لأطفالنا ...
كم يحصلون منها؟!

الحق في التعبير



La liberté d'expression

الحق في الرعاية الأسرية





La famille

الحق في المساواة



Tous égaux



Le jeu et les loisirs
الحق في اللعب والتسلية



L'éducation
الحق في التربية والتعليم



La santé
الحق في الصحة

Les mauvais traitements
عدم التعرض للمعاملة القاسية

الحق في العدالة
La justice



عدم التجنيد في الحروب
La guerre



عدم التشغيل
Le travail

[redacted]

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
٢٨٠
إدارة التعليم بمحافظة النماص
ابتدائية الخالدية للطفوله المبكرة



الرقم :
التاريخ :
المرفقات :

تقرير تفعيل / برنامج التعامل مع الأجهزة الذكية للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤١_١٤٤٢ هـ

الفعاليات والأنشطة والبرامج	اليوم	التاريخ	الفعاليات المنفذة	الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	العد	ملاحظات
برنامج التعامل مع الأجهزة الذكية	الاثنين	٢٢/٠٤/١٤٤٢هـ	- منشورات - ومقاطع مرئية توعوية وارسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي لاولياء الأمور ومنسوبات المدرسة –عمل ٣ بحوث عن الأجهزة الذكية	المرشدة الصحية	الطلاب – أولياء الأمور – منسوبات المدرسة	٨٦ طالب ١٤ من منسوبات المدرسة	

المرشدة الصحية
راسمة محمد القشيري

قائدة المدرسة
صافية عبدالله الشهري

أبرز أضرار الألعاب الإلكترونية على الأطفال

العزلة الاجتماعية



الخلط بين الواقع والخيال

ضرر الدماغ

كيف يؤذى الهاتف الذكى صحتك ؟!

كفاءة نوم سيئة

يضعف ضوء الإشعارات فى الهواتف انتاج الميلاتونين فى الجسم، مما قد يصعب بدوره الشعور بالنعاس

آلام الرقبة والمفاصل

هل تجد نفسك أحياناً تعانى آلاماً أو تشنجات فى معصم يدك أو فى أصابعك أو رقبتك ؟ بالطبع يمكن ؛ فقد أمضيت كثيراً من الوقت ترسل الرسائل عبر برمجيات التواصل الاجتماعى

الجراثيم والبكتيريا

يعتبر الهاتف الذكى أحد المصادر الجيدة لتحصيل الجراثيم والأوساخ، التى يخيل اليك أنها تتواجد فقط فى الحمامات

قلق وعزلة

الابتعاد عن الهاتف فجأة يسبب الشعور بالقلق والعزلة وهى اعراض مشابهة لأعراض التوقف فوراً عن تناول المخدرات

المستويات غير الصحية من الإشعاعات

تعتبر منظمة الصحة الدولية أن اشعاعات الأجهزة الخلوية الذكية "مسرطنة للبشر"

الإدمان

يخشى ٦٦% من الأفراد خسارة هاتفهم الذكى أو حتى الابتعاد عنه

متلازمة الاهتزاز الوهمى

تعتبر متلازمة الاهتزاز الوهمى المتمثلة فى توهمك أن هاتفك يهتز بينما هو فى الحقيقة لا يفعل ذلك إحدى أكثر الاشارات الشائعة لكثرة استخدام الهاتف النقال

[redacted]



قضاء أطفالنا لوقت طويل على الهواتف الذكية
دون القيام بالأنشطة الحركية يؤثر على عيونهم وعقولهم كالتالي



[redacted]